فيه حاجة اسمها التحدي  
-  
لكن فيه حاجة اعلي منها اسمها  
الصعوبة الاختيارية  
-  
التحدي هو ان حاجة صعبة تتفرض عليك  
فانتا تبقي اسد يالا فيه ايه  
وتواجه الصعوبة دي وتتخطاها  
-  
الصعوبة في التحدي فرضت عليك  
ممكن تواجهها او تهرب منها  
-  
لكن  
الصعوبة الاختيارية هي درجة اعلي من التحدي  
-  
الصعوبة الاختيارية يعني انتا اللي تروح للتحدي برجليك  
انتا اللي تبحث عنه  
ولو ما لقيتوش تصنعه  
-  
تخيل واحد رايح الشغل  
طلع الدور الخامس في الاسانسير  
-  
عادي ده  
-  
طيب  
واحد لقي الاسانسير بايظ  
فطلع علي السلم  
ده واجه التحدي  
-  
طيب  
واحد صلح الاسانسير  
ده واجه التحدي بشكل افضل  
-  
طيب  
نخش في الجد بقي  
واحد لقي الاسانسير سليم  
لكن هوا طلع علي السلم  
-  
ليه  
يقول لك اصله بيقوي عضلات القلب  
دي صعوبة اختيارية  
-  
هوا اللي صنع الصعوبة - وتحداها - وتغلب عليها  
-  
واحد عنده مواد صعبة كتير  
ذاكرها  
ده قبل التحدي  
-  
لكن  
واحد كمان قال انا السنة دي هاحفظ 5 اجزاء من القران  
جنب المنهج ؟!  
ايوه  
-  
انا كنت ايام الكاراتيه باغطس تحت الميه واكتم نفسي واجري  
كان حوض متبلط سيراميك في النادي  
فكنت تجري علي السيراميك ورجليك تلف علي الفاضي  
وحاطط ايدي ع الحيطة قدامي  
-  
ولما نفسي يخلص اطلع اخد نفس واغطس تاني واجري  
ولما اجيب اخري اطلع براسي من تحت الميه واتنفس  
واكمل جري  
-  
لحد ما مرة عضلة قلبي شدت - فبطلت التمرين ده  
-  
زي ما الباي والتراي بيشدوا كده - انا عضلة قلبي شدت  
فخفت من التمرين ده  
-  
بعيدا عن الشد وبتاع  
السؤال  
انتا بتعمل في نفسك ليه كده اساسا  
مش عارف  
-  
او حاليا عرفت ده اسمه ايه  
اسمه الصعوبة الاختيارية  
-  
انا لاعب كاراتيه - اشيل حديد ليه ؟!  
صعوبة اختيارية  
-  
العب كاراتيه ليه اساسا وانا في كلية صعبة  
صعوبة اختيارية  
-  
مرة واحد سال محمد علي كلاي  
بتجيب كام ضغط  
فقال له 5 او 6  
فالراجل اتصدم  
-  
معقول  
محمد علي كلاي  
تحرك كالفراشة والدغ كالنحلة  
بيجيب 5 ضغط  
-  
فكلاي وضح له انه بيلعب ضغط  
لحد ما يحس ان جسمه عجز تماما عن اللعب  
وبعدين يبتدي يعد  
-  
بتبقي واحدة الضغط كانك شايل جبل  
-  
فيه مفهوم في الرياضة اسمه  
التمرد العضلي  
-  
العضلة بتوصل لمرحلة تقول لك - انسي  
خلاص  
لو عملت اللالي مش هاتحرك  
-  
انتا بقي لازم تكسر فيها النقطة دي  
انتي عضلتي انا - تسمعي كلامي انا  
مش انا اللي اسمع كلامك  
-  
وليه كل ده  
صعوبة اختيارية  
-  
تخيل انتا معاك كل اللي معاك 10 الاف جنيه  
وقمت رايح فاتح مشروع  
-  
هتخسر يا مجنون  
مالكش دعوة  
انا مزاجي كده  
-  
دي صعوبة اختيارية  
-  
انا عندي في السوليدووركس  
ليبراري فيها كل المسامير والتروس وخلافه  
ورغم ذلك بارسمهم بنفسي  
-  
صعوبة اختيارية  
-  
الموبايل فيه اله حاسبة  
بس انا باجمع واطرح واقسم واضرب بدماغي  
صعوبة اختيارية  
-  
انتا اللي رايح للصعوبة  
مش مجرد انها جات لك فانتا اتعاملت معاها  
-  
انا ساعات باتعمد اكل حاجة مش نضيفة  
بقول لجهاز المناعة بتاعتي  
فوق  
اصحي  
مش هنتعود علي النضافة  
فتيجي بعد كده تتعب من اقل حاجة  
-  
اسد يالا فيه ايه  
-  
فيه حكمة بتقول  
اخشوشنوا فان النعمة لا تدوم  
هيا مش حديث لكن معناها واقعي  
-  
يعني ممكن يكون وضعي المادي يخليني اعيش مرفه  
لكن  
اخشوشنوا  
يعني تعمدوا تعيشوا حياة خشنة  
-  
اخيرا  
انا وعدت صديق لي اني اكتب البوست ده  
وانا هلكان اساسا من الشغل والسفر امبارح والنهارده  
فقلت لنفسي هاكتبه بكره  
-  
لكن  
قلت لنفسي  
افضل مثال علي الصعوبة الاختيارية  
هوا انك تكتب البوست ده دلوقتي وانا خلصان كده  
-  
الحكمة تقول  
لا ينجز الاعمال الا الرجل المشغول  
-  
تبقي كاره المذاكرة دلوقتي - قوم ذاكر  
-  
عود نفسك انها تابعة ليك - بتنفذ اوامرك  
-  
كانوا يقولولنا في الكاراتيه  
هين جسمك يكرّمك  
-  
واذا كانت النفوس كبارا - تعبت في مرادها الاجسام  
-  
الكاراتيه عكس كمال الاجسام من حيث نظرته للجسم  
-  
لاعب الكاراتيه  
الحقيقي يعني  
بيبص لجسمه علي انه عاوز يمرمطه بقدر المستطاع  
كانه بيكره جسمه  
-  
عكس لاعب كمال الاجسام - بيقدس جسمه  
-  
ففكرة انك تمرمط نفسك دي - هيا الصعوبة الاختيارية  
اللي هوا اي حد يشوفك هيقول لك  
وعليك بايه من كل ده  
بتعمل في نفسك كده ليه  
ارحم نفسك  
-  
يا مولانا  
انا حابب كده  
انا حابب اتعب نفسي  
-  
انا مش مجبر امشي - انا ممكن اركب مواصلات  
بس انا هامشي  
-  
مليون مثال ممكن ينطبقوا علي فكرة الصعوبة الاختيارية  
-  
الاهم هو انك تحط الفكرة دي في دماغك دايما